

Felleskapet som ressurs

En oppgave om sosialt gruppearbeid med jenter utsatt for seksuelle overgrep

Høgskolen i Oslo og Akershus, Fakultet for samfunnsvitenskap

Bachelor i sosialt arbeid, våren 2017

Eksamenskoden: SOS3900

Kandidatnummer: 542

Innholdsfortegnelse

1. INNLEDNING	3
1.1 BAKGRUNN FOR OPPGAVEN.....	3
1.2 MIN FORFORSTÅELSE.....	4
1.3 VALG AV TEMA OG PROBLEMSTILLING	5
1.4 AVGRENSING AV OPPGAVEN.....	6
1.5 BEGREPSAVKLARING.....	6
1.5.1 <i>Seksuelle overgrep, skam, skyld og traume</i>	6
1.5.2 <i>Utsatte</i>	7
1.5.3 <i>Sosialarbeider og gruppeleder</i>	7
1.6 OPPGAVENS OPPBYGGING	7
2. METODE OG KILDEKRITIKK	8
2.1 VALG AV METODE.....	8
2.2 KILDEKRITIKK	8
3. SEKSUELLE OVERGREP	11
3.1 HVA ER SEKSUELLE OVERGREP?	11
3.2 SEKSUELLE OVERGREP I NØRGE.....	11
3.3 RELEVANS FOR UTØVELSEN AV SOSIALT ARBEID	13
4. TEORI	15
4.1 SOSIALT GRUPPEARBEID.....	15
4.1.1 <i>Gruppedannelse</i>	15
4.1.2 <i>Å snakke om et tabuområde</i>	16
4.1.3 <i>Alle i samme båt</i>	16
4.1.4 <i>Gruppeleders funksjon</i>	17
4.2 HVA FØRER SEKSUELLE OVERGREP TIL? TRAUMEFORSTÅELSE.....	17
4.3 BEARBEIDING AV SEKSUELLE OVERGREP.....	18
4.4 SKAM- OG SKYLDFØLELSE.....	19
4.4.1 <i>Hva er skam?</i>	20
4.4.2 <i>Hva er skyld?</i>	21
4.5 PSYKOEDUKASJON.....	21
4.6 «OPPLEVELSE AV SAMMENHENG» - ARON ANTONOVSKY	22
4.6.1 <i>Forholdet mellom de tre komponentene</i>	24
5. DRØFTING.....	25
5.1 HVORFOR SOSIALT GRUPPEARBEID MED UTSATTE?	25

5.2 HVORDAN KAN SOSIALT GRUPPEARBEID VÆRE MED PÅ Å BEARBEIDE SKAM- OG SKYLDFØLELSE?	26
5.3 HVORFOR BENYTTES PSYKOEDUKASJON I SOSIALT GRUPPEARBEID MED UTSATTE?	28
5.4 HVORDAN KAN GRUPPELEDEREN BIDRA I BEARBEIDELSESPROSESSEN?	29
6. AVSLUTNING.....	32
LITTERATURLISTE	33

1. Innledning

De siste årene har seksuelle overgrep vært i søkelyset mer enn noen gang i Norge, spesielt etter «Hemsedalsaken» med Andrea Voll Voldum¹, og operasjon «Dark room» med etterforskningsleder Hilde Reikrås². Dette er to av mange saker som har fått stor offentlig oppmerksomhet.

Det regjeringsoppnevnte voldtektsutvalget anslo allerede i 2008 at det er mellom 8000 til 16 000 voldtekter eller voldtektsforsøk i Norge årlig. Utvalget mente selv at denne beregningen er konservativ, og at man må påregne en del mørketall. De påpekte derfor behovet for nasjonale og mer representative undersøkelser på seksuelle overgrep (Kruse, Strandmoen og Skjørten 2013, 30). En nyere undersøkelse i 2014 av Nasjonalt kunnskapssenter for vold og traumatisk stress viser at 9,4 prosent av kvinner i Norge blir utsatt for seksuelt overgrep i løpet av livet (Thoresen og Hjemdal 2014, 85).

Det store omfanget voldtekter gir først og fremst store konsekvenser for den utsatte, men vil også medføre store konsekvenser for både pårørende og samfunnet som helhet. Forskning på området viser at seksuelt overgrep har blitt et samfunnsproblem (Holt mfl. 2016, 19; Myhre, Thoresen og Hjemdal 2015, 25; Thoresen og Hjemdal 2014, 29; Kruse, Strandmoen og Skjørten 2013, 17).

I tillegg har Norge flere ganger fått kritikk fra FNs kvinnekomité³ og Menneskerettighetsrådet fordi voldtektsbestemmelsen, jf. Lov om straff (heretter Straffeloven) av 20.mai 2005 nr.28 §192, ikke er i overensstemmelse med internasjonal rett. Norge har ikke bøyd seg for denne kritikken.

1.1 Bakgrunn for oppgaven

Under min siste praksis ved en institusjon i psykisk helsevern fikk jeg se hvor vanlig seksuelt overgrep er i dagens samfunn. Jeg kjenner at det er ubehagelig å bruke ordet *vanlig* og *seksuelt overgrep* sammen, men for meg er det blitt et faktum. På praksisplassen var det en

¹ <http://www.vg.no/nyheter/meninger/voldtekt/voldtektssaken-som-opproerer-norge/a/23758565/>

² https://www.nrk.no/hordaland/dette-vet-vi-om-operasjon-_dark-room_-1.13237865

³ <https://www.amnesty.no/sites/default/files/110/CEDAW%202012.pdf>

stor forståelse for og kunnskap om at utsatte for seksuelle overgrep opplever mye skam og skyldfølelse etter overgrepet. Å skulle forholde seg til det seksuelle overgrepet blir derfor desto vanskeligere, og på den måten en hindring i bearbeidelsesprosessen.

Personlig har jeg selv følt på skam og skyld etter et overgrep av voldelig karakter. Jeg utviklet i ettertid en spiseforstyrrelse som jeg brukte fem år på å jobbe meg igjennom. Selv om dette ikke var et seksuelt overgrep, så etterlot det voldelige overgrepet et traume, som dessverre er mer en regel enn et unntak. Dette gjelder også blant utsatte for seksuelle overgrep. Jeg ble etter hvert innlagt, og der lå hovedfokuset på gruppearbeid. Her kjente jeg selv på hvor godt det var å møte andre i en lignende situasjon, og etter hvert forsvant skammen og skyldfølelsen. Dette har ført til at jeg er spesielt interessert i gruppearbeid som behandlingsmetode og tematikken seksuelt overgrep, selv om mitt overgrep ikke var av seksuell karakter.

1.2 Min forforståelse

I den siste praksisperioden min ledet en gestaltterapeut og jeg gruppesamtaler med utsatte for seksuelle overgrep. Her opplevde jeg at de utsatte fikk mindre skamfølelse og skyldfølelse ved å møte andre i en lignende situasjon. For meg så det ut som at det å møte andre i tilsvarende situasjon førte til at de utsatte ikke følte seg så alene med de følelsene og reaksjonene som de hadde opplevd og opplevde etter overgrepet. Jeg utviklet derfor en forforståelse av at de utsatte for seksuelt overgrep fikk en større opplevelse av at følelsene og reaksjonene de hadde var normale, enn hva som er mulig i individuelle samtaler. Dette kan igjen være påvirket av min systemiske forståelse, hvor jeg ser på individet som en del av et større system, som jeg her tenker er samfunnet i helhet, og hvor gruppen blir som et mikrosamfunn.

Jeg mener likevel at individuelle samtaler er viktig, spesielt når det er første gangen en utsatt for seksuelle overgrep tar kontakt. Det kan være utfordrende nok for den utsatte å fortelle om overgrepet til en person. Når derimot den utsatte er klar for å prøve gruppesamtaler, har jeg en forforståelse av at gruppearbeid kan være den hjelpen som til slutt bistår den utsatte til å komme helt ut av skam- og skyldfølelsen etter et seksuelt overgrep.

Denne forforståelsen tror jeg også er påvirket av at jeg har hatt sosialt gruppearbeid som emne under studieforløpet. Der har jeg lært og erfart at det å møte andre i lignende situasjon, men

på litt ulikt sted i bearbeidelsesprosessen, kan bidra til endring og vekst hos den enkelte og gruppen som helhet. Gruppen blir etter hvert selvhjulpne, etter hvert som gruppemedlemmene deler mer av seg selv og støtter de andre i gruppen, og gruppelederen trekker seg mer og mer ut av gruppen.

Jeg har også en forforståelse av at myndighetenes mangelfulle holdningsarbeid rundt seksualitet i samfunnet, den lave strafferammen, voldtektsbestemmelsen og henleggelse av voldtektssaker er med på å skape skyld og skam hos den som blir utsatt for seksuelt overgrep. Jeg tror dette bidrar til at de utsatte heller velger å tie etter et overgrep fremfor å be om hjelp.

Gjennom denne oppgaven blir det viktig at jeg er bevisst min forforståelse, da den kan farge min tolkning av ny kunnskap. Jeg vil derfor prøve å være kritisk til hvordan jeg tolker det jeg leser og hvordan jeg drøfter teori.

1.3 Valg av tema og problemstilling

Jeg har valgt *seksuelt overgrep* som tema i denne oppgaven da jeg ønsker å se på hvordan sosialarbeideren kan hjelpe utsatte for seksuelle overgrep. Jeg vil utforske hvordan *sosialt gruppearbeid*, som metode, kan være et verktøy til å bistå de utsatte i bearbeidelsesprosessen av seksuelle overgrep. Teori forklarer at skam- og skyldfølelse kan være en medvirkende årsak til hvorfor bearbeidelsesprosessen hos utsatte blir hindret (DeCou mfl. 2016; Farstad 2016; Anstorp og Benum 2014, 197-199; Vidal og Petrak 2007; Follesø 2003, 112). Jeg tenker derfor at det er viktig å se på hvordan sosialt gruppearbeid også kan bryte skam- og skyldfølelsen hos utsatte for seksuelle overgrep. Jeg vil i tillegg supplere sosialt gruppearbeid med verktøy som har vist seg å være gunstige for utsatte for seksuelle overgrep.

Jeg har valgt å forholde meg til jenter i alderen 16 til 24 år, selv om den mest utsatte gruppen for seksuelt overgrep i følge Nasjonalt kunnskapssenter for vold og traumatisk stress (NKVTS) er jenter i alderen 15 til 24 år (Thoresen og Hjemdal 2014, 88). Jeg har valgt nederste aldersgruppe til 16 år, da dette er den seksuelle lavalder, og utsatte for seksuelle overgrep under 16 år vil derfor kreve en annen tilnærming, jf. Lov om straff av 20. mai 2005 nr. 28.

Jeg vil videre ta for meg de utsatte i min målgruppe som har fått et traume etter det seksuelle overgrepet eller overgrepene.

Problemstillingen jeg har valgt er:

«Hvordan kan sosialt gruppearbeid være et verktøy til å bistå utsatte for seksuelle overgrep?».

1.4 Avgrensning av oppgaven

Selv om jeg har valgt jenter i min målgruppe, vil jeg ikke se på likheter og forskjeller hos kvinner og menn som blir utsatt for seksuelle overgrep. Jeg kommer heller ikke til å drøfte forskjeller eller likheter mellom ulike aldersgrupper. Konsekvensen av avgrensningen vil være at jeg ikke vektlegger seksuelle overgrep mot barn, eldre og menn på noen spesiell måte. Videre vil jeg ikke vektlegge seksuelle overgrep mot funksjonshemmende og psykisk utviklingshemmende. Spesielt vil overgrep mot barn, funksjonshemmede og psykisk utviklingshemmede ha behov for en annen tilnærming, ikke minst på grunn av lovverket. Jeg vil heller ikke vektlegge hvordan kulturforskjeller, som religion, kan påvirke jenter utsatt for seksuelle overgrep. Dette valget har jeg tatt av hensyn til oppgavens omfang.

Det finnes ulike typer av seksuelle overgrep som blant annet overfallsvoldtekt og ulike former for voldtekt i nære relasjoner. Jeg vil i hovedsak fokusere på hvordan sosialt gruppearbeid for utsatte for seksuelle overgrep, kan være et verktøy i bearbeidelsesprosessen. Jeg velger derfor å ikke gi noen spesiell oppmerksomhet til de ulike formene for seksuelle overgrep.

Tidligere nevnte jeg i min forforståelse at jeg opplever at individuelle samtaler er viktig og ikke minst nødvendig etter et seksuelt overgrep. Jeg ønsker derfor å se på hvordan sosialt gruppearbeid kan bistå i bearbeidelsesprosessen, som et supplement til individuelle samtaler. Jeg kommer derimot ikke til å legge vekt på individuelle samtaler i denne oppgaven. Jeg vil se på hvilke elementer i gruppearbeidet som kan bistå den utsatte i bearbeidelsesprosessen, men jeg kommer ikke til å gå konkret inn på hvordan sosialarbeideren skal planlegge sosialt gruppearbeid.

1.5 Begrepsavklaring

1.5.1 Seksuelle overgrep, skam, skyld og traume

Disse begrepene opplever jeg at trenger en mer omfattende forklaring enn hva det er plass til her. Jeg vil derfor forklare disse begrepene mer inngående i kapittel 3 og i teoridelen.

1.5.2 Utsatte

Jeg har aktivt valgt å bruke ordet *utsatte* om jenter i min målgruppe som har vært utsatt for seksuelle overgrep, da flere synes ordet offer har et negativt preg over seg. Jeg bruker derfor *utsatte* bevisst gjennom hele oppgaven (Kvalheim 2011, 11).

1.5.3 Sosialarbeider og gruppeleder

En sosionom har en bachelor i sosialt arbeid. Jeg har her valgt å sette likhetstegn mellom sosialarbeider, sosionom og gruppeleder. Jeg velger å forholde meg til betegnelsen *sosialarbeider og gruppeleder* i denne oppgaven.

1.6 Oppgavens oppbygging

I kapittel to, som er metodekapittelet, vil jeg beskrive den fremgangsmåten jeg har benyttet meg av i denne oppgaven. Deretter følger kapittel tre, hvor jeg redegjør for seksuelle overgrep og relevansen temaet har for utøvelsen av sosialt arbeid. I kapittel fire, gjør jeg rede for sosialt gruppearbeid, traumeforståelse, traumebehandling, skam- og skyldfølelse, samt psykoedukasjon og Aron Antonovsky sin teori, «opplevelse av sammenheng». I kapittel fem vil jeg drøfte teorien opp mot den valgte problemstillingen, og jeg har valgt fire spørsmål for å belyse problemstillingen. I kapittel seks vil jeg oppsummere oppgaven, ta opp igjen for forståelsen min og vise til den kunnskapen jeg har utviklet gjennom arbeidet med oppgaven.

2. Metode og kildekritikk

I dette kapittelet vil jeg først redegjøre for metoden jeg har valgt for å belyse problemstillingen min. Videre vil jeg belyse litteraturen jeg har valgt og hvorvidt kildene er relevante.

2.1 Valg av metode

Dette er en litterær oppgave, som i hovedsak bygger på skriftlige kilder, og det er kildekritikk som er det metodiske redskapet (Dalland 2012, 223). Temaet mitt og valg av problemstilling tar utgangspunkt i min siste praksisplass ved studiet og min faglige interesse for studieemnet «sosialt gruppearbeid».

For å kunne besvare problemstillingen «Hvordan kan sosialt gruppearbeid være et verktøy for å bistå utsatte for seksuelt overgrep?» opplever jeg at det først er viktig å få en forståelse av fenomenet «seksuelle overgrep» og hvordan seksuelle overgrep kan oppleves for utsatte. Dette er essensen i «fenomenologi», som handler om å lære om fenomenene, ut fra hvordan individet opplever og erfarer fenomenet (Dalland 2012, 57). For å forstå et fenomen, må individet først fortolke det hun eller han opplever eller erfarer, for så å prøve å forstå fenomenet (Dalland 2012, 58).

Å forsøke å finne frem til meningen i noe eller forklare noe som er uklart, er å fortolke. Denne *forståelsestolkningen* kalles «hermeneutisk», hvor hermeneutikk betyr fortolkningslære (Dalland 2012, 56-57). Jeg tenker derfor at denne oppgaven vil kreve en fenomenologisk og hermeneutisk forståelse og tolkning for å besvare min problemstilling.

Jeg valgte søkeordene seksuelle overgrep, voldtekt, traume, traumebehandling, sosialt gruppearbeid, gruppearbeid, gruppebehandling, skam og skyld i mitt litteratursøk i søkemotoren Oria og Google scholar. Tilsvarende søkeord ble også skrevet på engelsk.

2.2 Kildekritikk

Kildekritikk betyr å vurdere og karakterisere den litteraturen som benyttes for å kunne fastslå om den er sann (Dalland 2012, 67). I oppgaven har jeg benyttet meg av ulike litterære kilder, både litteratur fra mine tre studieår og aktuelle undersøkelser. Jeg har prøvd å bruke primærkilder så langt det lar seg gjøre, men har måttet bruke noen få sekundærkilder. Ulempen med sekundærkilde er at noe av essensen i teorien kan gå tapt.

I min siste praksis ved en institusjon innenfor psykisk helsevern fikk jeg kjennskap til relevant litteratur på området. Noe av litteraturen har jeg derfor lånt derfra, da institusjonen var særdeles opptatt av å holde seg oppdatert innenfor forskning og teori på området.

I 2014 kom Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress med en omfangsundersøkelse på voldtekt i Norge (Thoresen og Hjemdal 2014). Undersøkelsen anser jeg som svært sentral da den viser til at seksuelle overgrep har behov for større fokus, og den er derfor viktig å ha med i oppgaven. Det samme viser både en nasjonal kartleggingsundersøkelse av behandlingstilbudet til barn som er utsatt for og som utøver vold og seksuelle overgrep (Holt mfl. 2016) og en nasjonal intervjuundersøkelse av 16- og 17-åringer (Myhre, Thoresen og Hjemdal 2015). I kartleggingsundersøkelsen (Holt mfl. 2016) brukes begrepet *barn* for unge individer opp til 18 år.

Tallene på voldtekter eller voldtektsforsøk som det regjeringsoppnevnte voldtektsutvalget (Kruse, Strandmoen og Skjørten 2013) anslo i 2008 kan være utdaterte, da dette er ni år siden. Men jeg kan ikke synse om hvor mange som blir utsatt for voldtekt eller voldtektsforsøk, og må holde meg til tallene som er dokumentert. Samtidig viser en undersøkelse gjort i 2014 hvor stor prosentandel som blir utsatt for seksuelle overgrep.

For en stund tilbake var det et oppslag på nyhetene om FNs kritikk av Norges nasjonale lover om voldtekt. Jeg valgte å dobbeltsjekke at denne nyheten ikke var noen form for «fake news»⁴. Imidlertid anses Amnesty som en sikker kilde, og jeg brukte derfor Amnesty til å finne rapporten på FNs kritikk til Norge.

Aron Antonovsky sin bok «Helsens mysterium» er opprinnelig fra 1987 og ble oversatt fra engelsk til norsk i 2012. Siden språket forandrer seg og vår forståelse av begrep forandrer seg over tid, kan noe av forståelsen til Antonovsky ha endret seg i den norske oversettelsen. For eksempel så tenkte Sigmund Freud at seksuelle overgrep bare var noe kvinnene fantaserte om, derimot har seksuelle overgrep fått en helt annen forståelse i dag (Kringlen 2002). Teorien til Antonovsky tar utgangspunkt i intervjuer av voksne mennesker. Det er derfor ikke sikkert at teorien passer like godt for barn og yngre mennesker (Borge 2010, 18). Imidlertid er hans

⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Fake_news

Kandidatnummer: 542

teori anvendt i litteratur som omhandler barn og unge (Borge 2010, 17-18; Ruud 2011). Jeg tolker derfor at hans teori fortsatt er relevant både for barn og voksne.

3. Seksuelle overgrep

I dette kapittelet skal jeg først redegjøre for begrepet «seksuelle overgrep», for så å ta for meg seksuelle overgrep i Norge. Til slutt vil jeg redegjøre for relevansen tematikken seksuelle overgrep har for utøvelsen av sosialt arbeid.

3.1 Hva er seksuelle overgrep?

Begrepet seksuelle overgrep brukes i omfangsundersøkelsen på vold og voldtekt i Norge som alle former for seksuelle krenkelser (Thoresen og Hjemdal 2014, 32). «Seksuelle overgrep» regnes følgelig som voldtekt. Med «voldtekt» i strafferettslig betydning menes den som har tiltvunget seg seksuell omgang ved bruk av vold eller truende adferd, eller den som har utnyttet en person som er bevisstløs eller på annen måte ute av stand til å motsette seg handlingen. Det regnes i tillegg som voldtekt dersom personen gjennom vold og truende adferd får den utsatte til å ha seksuell omgang med en annen eller utføre handlinger som svarer til seksuell omgang med seg selv, jf. lov om straff (Straffeloven) av 20.mai 2005 nr.28 §291.

I lovteksten er det ikke skrevet hva som ligger i begrepet seksuell omgang. Det regjeringsoppnevnte voldtektsutvalgets utredning kom i 2008 med en nasjonal omfangsundersøkelse (NOU 2008:4) hvor «seksuell omgang» defineres som samleie av vaginal eller anal karakter. Her likestilles samleie med innføring av penis i munn og innføring av gjenstand vaginalt eller analt. Seksuell omgang kan altså omhandle mer enn samleie, men begrepet avgrenses til «seksuell handling», som er et videre begrep som innbefatter beføling av kjønnsorganer eller bryster (NOU 2008:4).

3.2 Seksuelle overgrep i Norge

Siri Thoresen og Ole Kristian Hjemdal sin omfangsundersøkelse på vold og voldtekt i Norge (2014) og Tonje Holt mfl. (2016) sin kartleggingsundersøkelse av behandlingstilbud for barn er to store undersøkelser om seksuelle overgrep.

Thoresen og Hjemdal sin omfangsundersøkelse (2014, 85) viser at 9,4 prosent kvinner opplever voldtekt i løpet av livet. Mange av jentene i undersøkelsen rapporterte også andre former for seksuelle overgrep. Inkluderer jeg de andre formene for seksuelle overgrep, i tillegg til voldtekt, øker antallet utsatte til 25,4 prosent. Med andre former for seksuelle overgrep menes uønsket seksuell kontakt i beruset tilstand hvor man ikke var i stand til å

samtykke eller stoppe det, eller beføling av kjønnsorganer ved bruk av trusler eller makt og hvor den utsatte ble presset til seksuelle handlinger. Jeg anser også de andre formene for seksuelle overgrep som alvorlige krenkelser, men velger å forholde meg til voldtekt etter den juridiske voldtektsbestemmelsen. Jeg har likevel valgt å bruke begrepet «seksuelle overgrep» gjennom hele oppgaven og setter derfor likhetstegn mellom voldtekt og seksuelle overgrep.

Videre i omfangsundersøkelsen til Thoresen og Hjemdal (2014, 109) kommer det frem at 44 prosent av jentene som ble utsatt for seksuelle overgrep, var redde for å bli fysisk skadet eller drept. Den utsattes opplevelse av det seksuelle overgrepet er nært knyttet til traume i psykologisk forstand. Hovedsakelig går utvikling av et psykisk traume ut på «at det som skjer overskrider den evnen mennesker har til mestring og tilpasning i hverdagen» (Anstorp og Benum 2014, 24).

I omfangsundersøkelsen var det i all hovedsak kvinner som ble utsatt for seksuelle overgrep (Thoresen og Hjemdal 2014, 107). Den største gruppen av overgripere var bekjente, kollegaer, venner, naboer, tidligere eller nåværende kjærester. Hele 86 prosent av kvinnene rapporterte denne relasjonen til overgriper. De resterende 14 prosent av jentene rapporterte ukjent overgriper (Thoresen og Hjemdal 2014, 86). Funnene i omfangsundersøkelsen er i tråd med tidligere studier på området i Danmark og i USA (Thoresen og Hjemdal 2014, 107).

En nasjonal kartleggingsundersøkelse på behandlingstilbudet til barn som er utsatt for og som utøver vold og seksuelle overgrep (Holt mfl. 2016) viser at det er 147 behandlingstilbud til barn under 18 år. Behandlingstilbudene er barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP), familievernkontor, Statens barnehus, barnevernsinstitusjoner, ideelle organisasjoner og privatpraktiserende behandlere. Det er i tillegg en kategori i kartleggingsundersøkelsen som heter «annet», denne består av spesifikke behandlingssentre som blant annet Modum Bads traumepoliklinikk og IKST – Institutt for klinisk sexologi og terapi (Holt mfl. 2016, 57).

I tillegg til behandlingstilbud for barn og unge etterspurte spørreskjemaet i kartleggingsundersøkelsen tilbud til utsatte over 18 år, hvor det viste seg å være 131 behandlingstilbud. Av disse var 32 distriktpsikiatriske sentre (DPS) og 14 DPS med døgnavdeling. Det er viktig å ta med i beregningen at svarprosenten på spørreskjemaet var på 24,4 prosent, det kan derfor være flere steder i landet som har behandlingstilbud for utsatte for seksuelle overgrep i min målgruppe (Holt mfl. 2016, 51-54).

Hos noen av behandlingsstedene er det uklart om noen av de ansatte er sosialarbeidere. Det som er klart er at hvis sosialarbeideren ikke er autorisert som klinisk sosionom, så vil ikke sosialarbeideren møte utsatte på BUP eller DPS. Derimot er barnevernsinstitusjoner, ideelle organisasjoner og privatpraksiser steder hvor det er og kan være sosialarbeidere.

3.3 Relevans for utøvelsen av sosialt arbeid

I boken «Hva er sosialt arbeid?» av Irene Levin (2004), bruker forfatteren Gordon Hamilton (1951) sitt uttrykk «personen i situasjonen» for å vise til forholdene mellom individ, gruppe og samfunn som ett av spenningsfeltene sosialt arbeid er plassert i. Dette viser til viktigheten av en helhetlig forståelse. Det er derfor viktig at sosialarbeideren har et helhetlig perspektiv på individet i utøvelsen av sosialt arbeid. Sosialarbeideren burde derfor ha kunnskap om hvordan individet kan påvirke og bli påvirket blant annet psykisk, fysisk og sosialt, ved å arbeide med forholdet mellom individer, grupper og samfunn (Levin 2004, 15-16; 67).

Utover mitt eget ønske om å hjelpe de utsatte for seksuelle overgrep, har jeg også som sosialarbeider et særskilt ansvar gjennom «Det etiske grunnlagsdokument for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsvitere» for å bedre levekår for utsatte grupper i samfunnet (Fellesorganisasjonen 2015).

I en undersøkelse av Hilde Pape og Kari Stefansen (2004, 99-100) om den skjulte volden i Oslos befolkning, kom det frem at de med dårlig råd, som sosialhjelpsmottakere, arbeidsledige eller uføre, var mer utsatt for seksuelle overgrep enn resten av utvalget i undersøkelsen. Hele 13 prosent av jentene fra alderen 24 til 55 år i utvalget til Pape og Stefansen hadde opplevd overgrep etter fylte 16 år. Den sosioøkonomiske skjevheten i forhold til utsatthet for seksuelle overgrep er også i tråd med nyere undersøkelser (Thoresen og Hjemdal 2014, 97; Hjemdal, Sogn og Schau 2012, 51-52).

Mennesker som er sosialhjelpsmottakere, arbeidsledige eller uføre svært ofte være i kontakt med «Ny arbeids- og velferdsforvaltning» (NAV). Siden NAV er en stor arbeidsplass for sosialarbeidere, vil sannsynligheten være høy for å møte utsatte for seksuelle overgrep ut fra resultatene i undersøkelsene nevnt over. NAV jobber ikke direkte med overgrepssproblematikk, men dette er likevel et sted som kan avdekke seksuelle overgrep i

møte med utsatte, og der NAV kan hjelpe den utsatte med å komme i kontakt med et egnet behandlingstilbud.

I Norge har som nevnt ideelle organisasjoner tilbud til utsatte for seksuelle overgrep. Blant dem finnes det 22 sentre mot incest og seksuelle overgrep. De fleste av disse sentrene har egne tilbud, som samtalegrupper, til utsatte under 18 år. Sentrene mot incest og seksuelle overgrep er lavterskeltilbud (Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet 2014-2017, 28). Et lavterskeltilbud gis av dyktige fagpersoner med god kompetanse innen tjenestens tilbud og formål der henvisning ikke er nødvendig, og tilbudet er gratis for alle som vil benytte seg av tjenesten (Representantforslag 8:46 S, 2012-2013, 3).

I Oslo ligger blant annet Kirkelig ressurscenter mot vold og seksuelle overgrep, DIXI – ressurscenter mot voldtekt og Oslo krisesenter. Disse tre sentrene har alle gruppetilbud til utsatte i min målgruppe, og vil være ideelle steder for sosialarbeideren å utøve sosialt arbeid gjennom sosialt gruppearbeid. Stortingsrepresentantene Trine Skei Grande og Borghild Tenden skrev i sitt representantforslag til Regjeringen fra Stortinget at ut ifra deres syn er «godt utbygde kommunale lavterskeltilbud med psykologer, *sosionomer*, pedagoger og andre relevante faggrupper, svært viktig for å redusere trykket på spesialisthelsetjenesten». (Representantforslag 8:46 S, 2012-2013, 2).

4. Teori

I dette kapittelet vil jeg redegjøre for teori om sosialt gruppearbeid, seksuelle overgrep, skam- og skyldfølelse, psykoedukasjon og Aron Antonovskys sin teori, «opplevelse av sammenheng».

4.1 Sosialt gruppearbeid

I «Gruppet metode for sosial- og helsearbeidere» skriver Ken Heap (2005, 13):

Mange opplevelser virker sterkere når vi opplever dem sammen med andre. Fordi vi både er sosiale og biologiske vesener, er vi avhengige av medlemskap i grupper for å kunne tilfredsstille våre mest grunnleggende behov, som for eksempel behov for beskyttelse, produksjon, forsvar, opplæring, protest, følelsesmessig varme og – ikke minst – bekreftelse av vårt egenverd (Heap 2005, 13).

Familie, barndomsvenner, kollegaer, studiekamerater og andre sosiale tilknytninger i nærmiljøet er ofte grupper individet er medlem av, ut fra hvilke interesser og behov hun eller han har (Heap 2005, 13-14).

Grunntanken med sosialt gruppearbeid er at medlemmene og gruppen som helhet kan hjelpe seg selv og hverandre, altså «hjelp til selvhjelp» (Heap 2005, 19; 22). Dette er i tråd med Lise Cecilie Kleppes forklaring av sosialt gruppearbeid; «sosialt gruppearbeid er en arbeidsmetode som retter seg mot å forebygge, redusere og løse sosiale problemer gjennom å mobilisere gruppens egne ressurser» (Kleppe 2015, 135).

4.1.1 Gruppedannelse

Når sosialarbeideren skal danne en gruppe, er det viktig å se på hvem som skal delta i gruppen. Det er avgjørende at de gruppemedlemmene som skal delta har noen felles utfordringer og behov. For at det skal være sammenheng mellom de individuelle behovene og gruppens formål, er det viktig at sosialarbeideren legger til rette for en gruppe der de subjektive opplevelsene er så like som mulig. Det holder derfor ikke å gi tilbud til individer som ser ut til å ha de samme utfordringene (Heap 2005, 43; Shulman 2006, 61).

I følge Heap (2005, 40) vil de avgjørelsene gruppelederen tar med tanke på sammensetningen av gruppen være den mest avgjørende beslutningen under planleggingen.

Selv om det er viktig at de utsatte engasjerer seg og identifiserer seg med hverandre, er ulikhet og mangfold også nødvendig for at gruppen skal kunne bidra til utvikling og

forandring. Ulikhet og mangfold i grupper vil stimulere til utveksling, sammenlikning, alternativer og stimuli i gruppearbeidet (Heap 2005, 43-45). For at dette skal være mulig, mener Lawrence Shulman (2006, 62) at det er viktig å ha klart for seg formålet med gruppen når en skal vurdere gruppesammensetning med tanke på alder og aldersforskjell, kjønn, etnisitet og ikke minst hvilke personlige mål potensielle gruppedlemmer har for et gruppearbeid. Hvilken fase eller hvor de er i prosessen av forsoning eller bearbeidelse av sin livssituasjon vil også være viktig å ta stilling til med tanke på gruppesammensetning og gruppens formål.

4.1.2 Å snakke om et tabuområde

Gruppedlemmene vil ta med seg de tabuene og adferdsnormene som er allment akseptert av majoriteten i samfunnet, og vil gjenskape denne generelle samfunnskulturen i gruppens «mikrosamfunn». Det er derfor spesielt viktig at gruppelederen hjelper gruppedlemmene til å utfordre enkelte tabuer og utvikle nye normer. Tabuet kan oppleves forskjellig og det kan være ulike behov for å bringe det aktuelle tabuet frem i lyset. Etter hvert som gruppedlemmene blir tryggere i gruppen, gjennom å være en del av et gruppemiljø som er støttende og ikke-diskriminerende, vil kanskje et gruppedlem eller flere ta initiativ til å bevege seg inn på et tabuområde. På den måten kan gruppen som helhet fungere bedre (Shulman 2006, 27-28).

4.1.3 Alle i samme båt

Når gruppen går inn i temaer som er tabubelagt og får høre om de andre gruppedlemmenes følelser, opplever ofte gruppedlemmene følelser hos seg selv som de ikke var klar over, og som kan ha påvirket livet deres betydelig. Følelser som ikke gruppedlemmene er alene om lenger, vil nå gi en «alle i samme båt» - opplevelse, som virker trøstende og støttende. Å møte andre som har vanskeligheter med de samme følelsene, kan bidra til at følelsene mister sin makt over gruppedlemmene. Det vil også kunne bidra til at skyldfølelsen over ubehagelige og *onde* tanker og følelser dempes, og selvdestruktive tankemønstre brytes når de oppdager at andre kan sitte med de samme følelsene, og at disse følelsene er normale (Shulman 2006, 28).

Ifølge Ken Heap (2005, 33) er «vi-følelsen» et resultat av en viss grad av gjensidig identifisering og er kilden til gruppedlemmenes evne til å ta i bruk gruppens ressurser, som «å gi hverandre støtte, å øve gjensidig kontroll, å lette gjenkjennelsen både av skjulte følelser

og av styrke, å avhjelpe følelsen av isolasjon eller avvik gjennom generalisering og å muliggjøre mer vellykket selvrepresentering gjennom kollektiv styrke». (Heap 2005, 33-34).

4.1.4 Gruppeleders funksjon

I første del av kapittel 4 skrev jeg at gruppen og medlemmene har ressursene til å hjelpe seg selv og hverandre (Heap 2005, 22). Å ta utgangspunkt i brukernes egne verdier, kunnskaper og ressurser er ifølge «Fellesorganisasjonens yrkesetiske grunnlagsdokument for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsvitere» (2015, 2) et viktig prinsipp for alle yrkesutøvere. Hovedtanken med gruppearbeid er at det er deltakerne selv som skal gjøre jobben med å styrke gruppen, mens gruppelederen fungerer som en veiviser mot målet om å skape et system for gjensidig hjelp (Shulman 2006, 39).

Ofte vil gruppemedlemmene henvende seg til gruppelederen istedenfor hverandre. Dette mener Ken Heap fordi vi er oppvokst i et samfunn hvor vi stadig rådfører oss med profesjonelle, enten det er legen eller læreren. Det er derfor viktig at gruppelederen legger stor vekt på å ta i bruk gruppens ressurser, og har mindre fokus på seg selv (Heap 2005, 27-28). Gruppelederen har ansvar for å hjelpe hvert enkelt gruppemedlem og gruppen med å relatere seg til hverandre på en konstruktiv måte, og hjelpe gruppen til å få større bevissthet rundt sin egen gruppeprosess, slik at gruppen kan utvikle et gjensidig hjelpesystem (Shulman 2006, 39).

I begynnelsen av et gruppearbeid er det ikke uvanlig at de fleste grupper har behov for at gruppelederen bistår aktivt og styrer gruppen. Gruppelederen skal likevel trekke seg mer og mer tilbake og så raskt som mulig etter som gruppens utvikling gjør det mulig (Heap 2005, 28). Den praktiske gjennomføringen av sosialt gruppearbeid vil komme frem i drøftingen.

4.2 Hva fører seksuelle overgrep til? Traumeforståelse.

Nyere undersøkelser viser at seksuelle overgrep kan føre til psykiske problemer, som posttraumatisk stress, depresjon og angst (Myhre, Thoresen og Hjemdal 2015, 17; Thoresen og Hjemdal 2014, 97-98; Hjemdal, Sogn og Schau 2012, 84-85). I tillegg opplever mange utsatte skam og skyld etter det seksuelle overgrepet (Myhre, Thoresen og Hjemdal 2015, 17).

Ifølge psykologspesialist Trine Anstorp kan seksuelle overgrep oppleves som en traumatisk hendelse, da «traume i psykologisk forstand er en mer fenomenologisk vurdering, som er

basert på enkeltpersoners *opplevelse* av hendelsen» (Anstorp og Benum 2014, 20-21, 24). Traume er en reaksjon på uutholdelige hendelser som overvelder vårt sentralnervesystem, og hvor vi ikke får stabilisert aktiveringen som følger med hendelsen (Anstorp og Benum 2014, 24). Traume betyr skade eller sår på kroppen av psykisk eller fysisk karakter. Traume handler derfor om sår som ikke er blitt leget (Anstorp og Benum 2014, 23-24).

I traumebehandling brukes begrepet «toleransevindu» for å forklare den *sonen* hvor mennesker har en optimal nevrologisk aktivering, der vi kan konsentrere oss og lære. Siden dette er et avgrenset område, et *vindu*, vil vi ha en øvre og en nedre grense. Ved «hyperaktivering» vil individet være over toleransegrensen, noe som kan føre til sterk uro, sinne, kaosfølelse og utagering. Er derimot individet under toleransegrensen vil individet være «hypoaktivert», noe som kan føre til nummenhet, fjernhet, tomhet eller nedstemthet. Hvor stort eller hvor lite toleransevinduet er, vil variere fra individ til individ (Nordanger 2014, 48-49). Dette vil jeg komme tilbake til i drøftingen.

Det er ofte vanskelig å regulere den nevrologiske aktiviteten etter at et individ har blitt utsatt for en traumatisk belastning, ettersom det skal mindre til for at den utsatte får sterke følelser. I tillegg vil traumatiske belastninger svekke «prefrontal cortex» og «hippocampus», som er viktig for affektregulering. Derfor har ofte utsatte med traumatiske belastninger et smalere toleransevindu (Nordanger 2014, 43; 51).

I omfangsundersøkelsen til Thoresen og Hjemdal (2014, 127) oppsummerer de konsekvensene av seksuelle overgrep på denne måten: «Det er rimelig å anta at vold og overgrep påvirker et bredt spekter av livsområder relatert til psykisk og somatisk helse slik som funksjonsnivå, arbeidsevne, sosial støtte og livskvalitet». (Thoresen og Hjemdal 2014, 127).

4.3 Bearbeiding av seksuelle overgrep

Trine Anstorp viser til at opptil 90 prosent av utsatte for seksuelle overgrep får omfattende stressreaksjoner. Hvis det seksuelle overgrepet ikke blir bearbeidet, utvikler rundt halvparten av utsatte varige psykiske skader (Anstorp og Benum 2014, 25).

I forrige kapittel nevnte jeg at omsorg og trøst er nært knyttet opp til symptomutviklingen. Anstorp forklarer at når utsatte i tillegg føler på skyld og skam, eller har blitt fratatt

nødvendig empati og støtte fra nære personer i livet, eller har blitt avvist, så vil tendensen til å skille sammenhengen mellom det seksuelle overgrepet og de emosjonelle og fysiske påkjenningene som hendelsen utløste bli ytterligere forsterket. Dette er derfor like viktig å ta opp og bearbeide som hendelsen i seg selv (Anstorp og Benum 2014, 24-25).

Ifølge teori på området (Stige, Grøtte og Ustøl 2015; Anstorp og Benum, 2014; Anstorp, Benum og Jakobsen 2006) er det viktig med traumespesifikk behandling etter en traumatisk hendelse som et seksuelt overgrep, da psykiske og somatiske plager ofte vedvarer dersom utsatte ikke får traumespesifikk behandling. Det anbefales generelt å jobbe etter en «trefasemodell». De tre fasene er «stabiliseringsfasen», «bearbeidingsfasen» og «integreringsfasen» (Støren og Utgarden 2014, 127).

Stabilisering er en viktig del av denne traumespesifikke behandlingen for at bearbeiding av det seksuelle overgrepet skal være mulig. «Stabiliseringsfasen» handler om å utvide toleransevinduet ved at den utsatte får verktøy til å håndtere automatisk kroppslige reaksjoner. «Bearbeidingsfasen» går ut på å at individet sammen med behandler arbeider seg gjennom de uutholdelige hendelsene eller hendelsen. I «integreringsfasen» er målet å hjelpe individet til å arbeide med skam, skyld og selvforståelse, og utvikle ferdigheter til å være i nære relasjoner med andre (Anstorp og Benum 2014, 37; Støren og Utgarden 2014, 127).

Utsatte som har opplevd seksuelle overgrep som barn, det vil si før fylte 18 år, har økt risiko for å oppleve nye seksuelle overgrep senere i livet. Dette betegnes som «reviktimisering» (Pratchett og Yehuda 2011). Hvorfor utsatte kan ha økt risiko for reviktimisering forklarer Siri Thoresen og Mia Cathrine Hauge (2016, 155) med at psykologiske reaksjoner på seksuelle overgrep som blant annet skyldfølelse og skam, depresjon, angst og forandret risikoforståelse, kan gi økt sårbarhet og risiko, da den utsatte for eksempel kan ha vanskeligheter med å sette grenser. Dette viser igjen behovet for å bearbeide selve det seksuelle overgrepet og de psykologiske reaksjonene på det seksuelle overgrepet.

4.4 Skam- og skyldfølelse

Skyld og skam er følelser som har sterke sosiale sider. Skam- og skyldfølelse er utbredte reaksjoner på vold og overgrep, spesielt ved seksuelle overgrep (Thoresen og Hjemdal 2014, 137). Skam og skyldfølelse er nært knyttet opp til psykiske helseproblemer, som angst, depresjon og posttraumatisk stressyndrom (Myhre, Thoresen og Hjemdal 2015, 111-112).

Psykologspesialist Kirsten Benum skriver at de utsatte hun møter «sliter med ekstrem skyld og selvhat, selv om vi utenfra ser at de er helt uten skyld. Det er en intens skam, det er som de må bære både sin egen og overgriperens skam for dette utilgivelige» (Benum 2014, 186).

4.4.1 Hva er skam?

Psykolog Gry Stålsett Follesø (2003, 101) beskriver «skam» som en følelse som involverer identiteten på en veldig ubehagelig og invalidiserende måte. I følge Marie Farstad (2016, 25) er skammen en veldig kompleks følelse som har et spenn fra det mest smertefulle til en mer sunn og nødvendig skamfølelse for å regulere relasjoner. Skammen refererer til hvem du *er*, da den invaderer individets eksistensielle følelse av *å være*. Dette gir derfor individet ofte en opplevelse av at han eller hun må bli annerledes (Farstad 2016, 29).

Skam oppstår i interpersonlige relasjoner, det vil si mellom mennesker (Farstad 2016, 64-65). Etersom skam er komplekst og sammensatt, velger Farstad (2016, 31) å dele skammen inn i ulike nyanser, styrkeforhold og årsaksforhold for å alminneliggjøre skamfølelsen og gi oss en mer helhetlig forståelse av den. På denne måten mener Farstad at skamfølelsen blir mer tilgjengelig for vår forståelse. Jeg velger her å nevne tre av skamdefinisjonene til Farstad. Den første skamdefinisjonen er «sårbarhetsskam», som handler om vår ufravikelige sårbarhet som mennesker, da vi alle er avhengige av kjærlighet, tilhørighet, bekreftelse og fellesskap. Vi kan oppleve oss selv som en vi ikke ønsker å være, på bakgrunn av hvordan vi tror andre opplever oss (Farstad 2016, 36-37).

Den andre skamdefinisjonen er «destruktiv skam». Denne omtales i noen sammenhenger som nådeløs. Med dette mener Farstad at skammen er som en indre sabotør, som er hard, uten barmhjertighet og nåde, og som blir internalisert. At skammen blir internalisert vil si at den blir en del av selvpplevelsen, vår identitet (Farstad 2016, 64-65). Den tredje skamdefinisjonen er «forsvarsskam», som er en psykobiologisk respons på fare og handler om tilpasning og overlevelse. Forsvarsstrategier mot skam er derfor utviklet for å beskytte selvet, ved å tilpasse seg den ytre virkeligheten (Farstad 2016, 73).

Noen av de vanligste forsvarsstrategiene mot skam er raseri, forakt og indre tilbaketrekning, og utspiller seg ulikt ut fra om du er et introvert eller ekstrovert individ. For eksempel vil en ekstrovert person med mye raseri uttrykke dette direkte, som et forsvar mot skammen, mens

en introvert person mest sannsynlig vil holde raseriet inni seg, skjult for omgivelsene, og ender derfor ofte opp med å vende sinnet mot seg selv (Farstad 2016, 73).

4.4.2 Hva er skyld?

Skam og skyld blir ofte mistolket og snakkes om som om de er sammenfallende begreper (Farstad 2016, 28). «Skyld» refererer til det et menneske *gjør*, som vurderes som rett eller galt, og ikke til hvem du *er* (Follesø 2003, 101). Marie Farstad (2016, 28) sier at å kjenne på skyldfølelse uten å være skyldig ofte er en konsekvens av at individet har blitt påført skam, og kalles for «falsk skyldfølelse». Den falske skyldfølelsen har ofte røtter i relasjoner som har krenket individets verdi eller ikke bekreftet individets verdi.

Samtidig mener Gry Stålsett Follesø at det først og fremst er viktig å arbeide med skammen hos den utsatte, da skammen bidrar til at utsatte blir værende i en offerrolle, som gjør det vanskeligere å jobbe direkte med skyldfølelsen (Follesø 2003, 101).

4.5 Psykoedukasjon

«Psykoedukasjon» defineres som læring om egen psykisk lidelse (Karterud og Bateman 2011, 35). Et individ som er utsatt for en traumatisk hendelse, vil gjennom psykoedukasjon få ny kunnskap for å forstå hvordan og hvorfor mennesker ofte reagerer som de gjør. Ikke minst få kjennskap til hvilke symptomer som er vanlige etter en traumatisk hendelse. Dette vil gi den utsatte bedre forståelse av hvorfor vedkommende reagerte som hun eller han gjorde, og i tillegg forstå bedre de plagene som har dukket opp i ettertid (Støren og Utgarden 2014, 130).

Ifølge Eva Dahlsgaard Axelsen må personen forstå reaksjonene som «signaler», som viser hva som er vanskelig, for at personen skal få mer kontroll over sterke reaksjoner som traumer og overgrep kan gi. Dahlsgaard hevder at ved større forståelse blir symptomene en ressurs (Axelsen 2009, 107-108).

Torunn Støren og Ragnhild Utgarden (2014, 130) hevder at det ofte er «en klar sammenheng mellom hvordan du har reagert og de symptomene som du sliter med i dag». Psykoedukasjon om hvordan traumer påvirker kroppen, kan hjelpe de som er utsatt for en traumatisk hendelse, ved at personens nysgjerrighet øker og videre kobler på prefrontal cortex, som gir individet mulighet til konsentrasjon og læring (Fisher 2014, 251). Normalisering og forklaring av kroppens reaksjoner kan bidra til å redusere skam, skape mening og gi motivasjon til å hjelpe

seg selv. I tillegg vil det gi mulighet til å komme i kontakt med det som trigger den utsatte til å falle utenfor toleransevinduet (Benum 2014, 189).

I en sammenlignende undersøkelse av atferdsorientert terapi og innsiktsorientert terapi (Sloane 1975), som er nevnt i «Bære eller bryte – kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker» (Røkenes og Hanssen 2012, 20) kom det frem at over 70 prosent av klientene i de vellykkede behandlingene fremholdt fem faktorer som viktigst. En av dem var «at terapeuten hjelper klienten til bedre selvforståelse».

4.6 «Opplevelse av sammenheng» - Aron Antonovsky

Sosiologen Aron Antonovsky utviklet begrepet «opplevelse av sammenheng» (OAS), også kjent som «sense of coherence». OAS bygger på et «salutogent» perspektiv, og handler om hvor hvert individ befinner seg på kontinuumet mellom helse og uhelse. Ved å se på helse som et kontinuum, hvor mennesket beveger seg mellom helse og uhelse, mente Antonovsky at det fikk et mer hensiktsmessig syn på helsen. Menneske blir dermed ikke lenger sett på som en person som er syk eller frisk, da alle mennesker er døende, og så lenge det finnes et snev av liv i oss, er alle i en eller annen forstand friske (Antonovsky 1987/2012, 27).

Antonovsky ville understreke betydningen av det salutogene spørsmålet. «Hvilke faktorer er det som bidrar til i hvert fall å bevare personens plassering på kontinuumet eller skape en bevegelse i retning av helseenden?», og utviklet derfor OAS som et svar på dette spørsmålet (Antonovsky 2012, 36-38). OAS betegner en psykisk tilstand som bestemmes både av individets posisjon i den sosiale strukturen og erfaringer individet har med helse og sykdom. Antonovsky mente at opplevelsen av sammenheng mellom risikofaktorer og utvikling av sykdom kan være et viktig bidrag til å forstå hvorfor noen individer klarer seg bedre helsemessig enn andre (Antonovsky 1988 sitert fra Borge 2010).

Antonovsky var overbevist om at opplevelsen av sammenheng (OAS) var avgjørende for å opprettholde sin helse eller bedre helsen. Han mente at individer med sterk OAS vil mestre belastninger i livet bedre enn individer med svak OAS. I et intervju med 51 personer, hvor alle hadde vært gjennom alvorlige traumer og hvor de klarte seg overraskende bra i ettertid, fant Antonovsky tre komponenter som var gjennomgående blant dem som opplevde god mestring. Disse komponenter er kjernen i OAS og har fått navnene «begripelighet», «håndterbarhet» og «meningsfullhet».

Den første kjernekomponenten, «begripelighet», handler om i hvilken grad individet opplever stimuli som han eller hun utsettes for i det indre og ytre miljø, som kognitivt forståelig. Det vil si at stimuli oppleves som klar og sammenhengende informasjon i motsetning til at de oppleves som kaotiske, uforståelige og ikke minst tilfeldige. Har individet en høy begripelighet, vil individet oppleve utfordringer og stressmomenter som forutsigbare, eller det vil være mulig å forklare og plassere dem i en forståelig sammenheng (Antonovsky 2012, 39-40).

I intervjuene til Antonovsky var et gjennomgående tema ulykkesfugl, noe som innebar at en opplevde seg forfulgt av uhell og alltid var like uheldig. Dette temaet gikk igjen blant dem som var i gruppen med svak OAS, men eksisterte ikke blant dem som var i gruppen med sterk OAS. Blant dem som hadde en sterk OAS, ble de svært vanskelige opplevelsene de hadde vært igjennom, oppfattet som utfordringer dem kunne møte og håndtere (Antonovsky 2012, 39-40).

Den andre kjernekomponenten, «håndterbarhet», handler om i hvilken grad individet opplever at hun eller han har tilstrekkelig med ressurser til rådighet til å takle ulike utfordringer og stressmomenter i livet. *Til rådighet* kan være ressurser individet har kontroll over eller som kan kontrolleres av det Antonovsky ga navnet «legitim annen», som kan være en venn, lege eller terapeut som individet opplever at han eller hun har tillit til. Har individet sterk grad av håndterbarhet, vil han eller hun oppleve at utfordringene og stressmomentene er håndterbare. Det vil si at individet vil ha en opplevelse av å kunne takle og bearbeide utfordringene som hun eller han opplever (Antonovsky 2012, 40).

Den siste kjernekomponenten, «meningsfullhet», handler om i hvilken grad individet føler at livsområder som er viktig for hun eller ham, er forståelige rent følelsesmessig, og ikke bare kognitivt. I intervjuet hvor alle deltakerne hadde vært gjennom alvorlige traumer, snakket alltid alle de som ble kategorisert i en sterk OAS om viktige livsområder som betydde mye for dem og ga dem mening følelsesmessig. Dette betyr ikke at et individ som skårer høyt på meningsfullhet, vil finne glede og engasjement ved alvorlige livshendelser. Individet vil heller være villig å ta utfordringen, finne mening i den, og vil gjøre sitt beste for å bearbeide den på en god måte (Antonovsky 2012, 41).

4.6.1 Forholdet mellom de tre komponentene

Antonovsky mente at god mestring av utfordringer og stressmomenter er avhengig av kjernekomponentene samlet sett, men at alle ikke var like viktige. Den mest sentrale er meningsfullhet, da denne skaper motivasjon og engasjement i jakten etter forståelse og ressurser. Uten dette pågangsmotet ville neppe individet skåre høyt på begripelighet og håndterbarhet (Antonovsky 2012, 44).

Videre vil det ikke være mulig å skåre høyt på håndterbarhet uten en høy begripelighet, siden opplevelsen av å ha tilstrekkelig med ressurser til rådighet som individet kan møte utfordringene med, krever at individet har en god forståelse av hva utfordringene er. «Høy begripelighet kombinert med lav håndterbarhet skaper et sterkt press i retning av endring» (Antonovsky 2012, 43). I hvilken retning endringen går i, bestemmes av meningskomponenten. Er individet veldig engasjert og har en opplevelse av å forstå den utfordringen som hun eller ham står overfor, så vil individet ha høy motivasjon for å finne ressurser. Individet vil heller ikke gi seg så lett på jakten etter disse ressursene (Antonovsky 2012, 43).

Opplevs verden kaotisk og uforutsigbar, så er det vanskelig for individet å føle at hun eller ham kommer til å klare seg fint (Antonovsky 2012, 43). Selv om Antonovsky mente at håndterbarhet ikke var like viktig som de andre to kjernekomponentene, mente han imidlertid at alle komponentene var nødvendige. Hvis ikke individet opplevde at han eller hun har ressurser til rådighet, vil det svekke opplevelsen av mening og motivasjonen til å mestre livssituasjonen (Antonovsky 2012, 44).

5. Drøfting

I dette kapittelet ønsker jeg å besvare problemstillingen «Hvordan kan sosialt gruppearbeid være et verktøy til å bistå utsatte for seksuelle overgrep?» ved hjelp av noen underspørsmål, sett i lys av teorien.

5.1 Hvorfor sosialt gruppearbeid med utsatte?

I løpet av livet vil vi være medlemmer i en rekke grupper som former oss på ulike måter, gir oss trygghet og mulighet til utvikling. Ofte vil vi gjennom gruppedeltakelse få anledning til å diskutere verdier, holdninger og meninger som oppleves viktige for oss, og få disse bekreftet, forandret eller avskrevet (Heap 2005, 13). For å lettere forstå at sosialt gruppearbeid er en form for interaksjon mellom individ og sosiale systemer som vil forme oss på ulike måter siterer jeg Lawrence Shulman (2006, 23); «gruppen representerer et *mikrosamfunn*».

Allment aksepterte normer i samfunnet som direkte eller indirekte hindrer mennesker i å snakke om bestemte temaer benevnes som samfunnets tabuområder. Shulman bruker selv seksuelt overgrep som et eksempel på samfunnets tabuområder (Shulman 2003, 144). Senest i februar i år kom Solrun Steffensen, faglig rådgiver i NAPHA (Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid) med en uttalelse der hun håper på at endringer i skolens helsefag vil bryte ned tabuer rundt det å slite med psykisk helse i samfunnet (Kristiansen 2017). Jeg tenker derfor at det kan være stor sannsynlighet for at utsatte opplever sin situasjon som tabubelagt, da nyere undersøkelser viser at seksuelt overgrep kan føre til psykiske lidelser, som depresjon, posttraumatisk stressyndrom og angst (Myhre, Thoresen og Hjemdal 2015; Thoresen og Hjemdal 2014; Hjemdal, Sogn og Schau 2012). Ikke minst har tv-serier og dokumentarer som «Jeg mot meg» med psykolog Peder Kjøs (AntiTV 2016) og «Stolt av deg» med Line Kolstad Rødseth (Novemberfilm 2016) vist at seksuelle overgrep og psykisk helse oppleves som fortsatt tabubelagte samfunnsområder.

Lawrence Shulman (2006, 29) skriver at personer utsatt for seksuelle overgrep er særlig undertrykte og sårbare grupper som kan internalisere samfunnets negative definisjoner som de og deres situasjon blir tillagt. Dette kan føre til at utsatte personer for seksuelle overgrep føler seg utilstrekkelige og tar på seg skylden for sine egne problemer. Å møte andre utsatte i sosialt gruppearbeid med felles erfaringer med denne undertrykkelsen, kan derfor gjøre det lettere for utsatte å forstå at en stor påvirkningsfaktor til deres livsproblemer ligger utenfor dem selv. Mye tyder på at skyldfølelsen er et resultat av at samfunnet har påført den utsatte

skam, som kan gi den utsatte en *falsk skyldfølelse* (Farstad 2016). Når den utsatte får en større *kognitiv forståelse* (OAS) av at den falske skyldfølelsen er samfunnskonstruert, kan det gi den utsatte større *mening* (OAS). Mye tyder på at den utsatte også vil få en større opplevelse av *håndterbarhet* (Antonovsky 1987/2012).

Det kan se ut til at sosialt gruppearbeid kan være et nyttig verktøy for utsatte, da «alle i samme båt» - opplevelsen kan gi en fellesskapsfølelse. Ved å høre at andre har det som du har det. Heap (2005, 28) mener at denne formen for gjensidig hjelp i gruppen kan være en av de sterkeste endringsressursene. Imidlertid sier Shulman (2006, 57) at i tilfeller hvor det ikke er tid til å drøfte et spesifikt tilfelle, kan individuelle samtaler være en mulighet. Shulman mener at sosialt gruppearbeid kan på denne måten berike de individuelle samtaler. For eksempel når den utsatte kjenner på følelser under gruppemøtet, men som den utsatte ikke har vært klar for å kjenne på tidligere, kan nå gjøre det lettere for den utsatte å snakke om disse følelsene med sin individuelle samtalepartner.

5.2 Hvordan kan sosialt gruppearbeid være med på å bearbeide skam- og skyldfølelse?

De utsatte kommer inn i gruppen med ulike livserfaringer som har gitt dem kunnskaper, holdninger og verdier. Shulman (2006, 24) mener at gruppe medlemmene sine livserfaringer kan være til hjelp for andre gruppe medlemmer. Gjennom å dele følelser og kunnskap, sammenlikne egne erfaringer og verdier, gi gjensidig støtte, utveksle forslag og løsninger og utvikle nære relasjoner med andre gruppe medlemmer, vil gruppe medlemmene seg i mellom preges av større jevnbyrdighet og inngående forståelse for hverandres livssituasjon (Heap 2005, 22-23).

Ifølge Farstad henger traumer og skam uløselig sammen. Traumer har en relasjonell dimensjon, hvor skammen trer frem som en meningsfull og forståelig respons på det individet opplever eller opplevde (Farstad 2016, 112). For at den utsatte skal oppleve god mestring av det seksuelle overgrep, tenker jeg at det er viktig at den utsatte opplever den traumatiske hendelsen som kognitivt forståelig, håndterbart og gir mening (Antonovsky 2012). Selv om skammen kan gi den utsatte mening og forståelse for den traumatiske hendelsen, er skam en følelse som får individet til å føle seg utilstrekkelig og gir et ønske om å være annerledes (Farstad 2016). Jeg tenker derfor at det kan være vanskelig for den utsatte å se at hun har tilstrekkelig med ressurser til rådighet for å håndtere livssituasjonen sin (OAS).

Når utsatte møter andre utsatte som også skammer seg over sine følelser og sin adferd, er det mye som tyder på at «alle i samme båt» - opplevelsen kan normalisere disse følelsene og gi de utsatte mulighet til se at er en naturlig reaksjon på det dem har vært igjennom. På denne måten tenker jeg at skammen mister sin funksjon og i stedet blir erstattet med en konstruktiv kognitiv forståelse og mening (OAS) som kan fremme god mestring hos den utsatte (Farstad 2016). Det kan dermed være at utsatte lettere kommer ut av en *offerrolle*, noe som gjør det enklere å jobbe direkte med skyldfølelsen (Follesø 2003). Ikke minst kan det tenkes at risikoen for *reviktimisering* reduseres når skam og skyldfølelsen forsvinner, da skam og skyldfølelse er en medvirkende årsak til økt sårbarhet og risiko.

Ifølge Ken Heap (2005, 108) er det imidlertid ikke uvanlig at mye av det gruppemedlemmene uttrykker er uklart og kommer fra et mer ubevisst plan. Mange av de indirekte uttrykkene kan være forbundet med gruppemedlemmenes sentrale problem, og kan oppleves som metaforer for dem. Dette er mest aktuelt når gruppemedlemmene har behov for å arbeide med et tema som er fylt med angst eller skyld eller som rører ved ubehagelige følelser, men som er vanskelig å uttrykke da de oppleves som tabubelagte (Heap 2005, 108). Jeg tenker derfor at *skam* og *skyld* kan være viktige temaer å ta opp på gruppemøte, da dette ser ut til å være en utbredt reaksjon blant utsatte (Thoresen og Hjemdal 2014; Myhre, Thoresen og Hjemdal 2015). For eksempel tyder teori på at skam kan uttrykkes ved at den utsatte viser forakt eller sinne mot andre i gruppen (Farstad 2016). Imidlertid kan det være gunstig å vente til gruppen har blitt bedre kjent med hverandre og dannet en relasjon som oppleves trygg, da jeg tenker at de utsatte kan oppleve tematikken som utfordrende.

Spesialistpsykolog Kirsten Benum (2014, 185) sier at å bare jobbe med stabilisering og tilpasning til dagliglivet med den utsatte, vil kun redusere symptomene eller reaksjonene på det seksuelle overgrepet. Skal behandleren endre måten som den utsatte har lagret minnene av det seksuelle overgrepet på og få bearbeidet hendelsen, må behandleren og den utsatte gå inn i de følelsene og opplevelsene som den utsatte opplevde da det seksuelle overgrepet fant sted. Intensiteten i følelsene og de kroppslige reaksjonene kan bli redusert, men minnene i kroppen og minner av følelser fra det seksuelle overgrepet vil også kunne bli integrert og plassert i fortiden. Den utsatte vil dermed slippe gjenopplevelse og vonde følelser som er vanlige reaksjoner på traumatiske hendelser som seksuelt overgrep (Benum 2014, 185-187).

I følge Follesø (2003, 108) kan terapeuten ofte erfare destruktiv adferd og utagering hos pasienter, hvis ikke gruppelederen gjenkjenner, identifiserer og responderer på en adekvat måte på pasientens skam. Jeg tolker dette som relevant i sosialt gruppearbeid. Det kan derfor være viktig at gruppelederen har kunnskap om hvordan skam- og skyldfølelse utspiller seg hos de utsatte. Eksempelvis kan sinne hos en utsatt i gruppen være et forsvar mot skammen som den utsatte opplever (Farstad 2016). Hvis gruppelederen er klar over de mange formene for skam, kan det tenkes at gruppelederen vil bli mer nysgjerrig på hvorfor de utsatte i gruppen føler, tenker eller reagerer på den måten de gjør, og dermed prøve å se bak adferden.

5.3 Hvorfor benytte psykoedukasjon i sosialt gruppearbeid med utsatte?

Ifølge Heap (2005) kan grupper noen ganger ha behov som gjør at *bruk av gruppen* og *bruk av seg selv* hos gruppelederen får et annet forhold enn hva som er hovedregelen. Dette kan skje når gruppemedlemmenes utfordringer krever en innsikt og ferdighet som gruppelederen ikke kan forvente at gruppen har. I disse tilfellene vil det være naturlig å bruke mer tid til en til en - dialog med et gruppemedlem, mens resten av gruppen lytter. Når gruppemedlemmet har fått det han eller hun har kapasitet til, vil gruppelederen *lenke sammen* eller *bygge bro* til resten av gruppen (Heap 2005, 29-30).

Imidlertid tenker jeg at det kan være nødvendig med en *psykoedukativ tilnærming* i sosialt gruppearbeid med utsatte, da teori om traumebehandling viser til det samme. Med en psykoedukativ tilnærming mener jeg at psykoedukasjon (Karterud og Bateman 2011) kan implementeres som et verktøy i sosialt gruppearbeid for at utsatte kan få tilgang til den innsikten de trenger for å forstå egne reaksjoner, og få begreper for å sette ord på sine opplevelser. Dette kan være gruppeundervisning hvor utsatte lærer om traume, noe som kan gi utsatte en større *opplevelse av sammenheng* (Antonovsky 2012). I begynnelsen av sosialt gruppearbeid kan det derfor settes av noe tid til psykoedukasjon. Ifølge Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten i Norge, viser oppsummering av evidensen for gruppebasert psykoedukasjon at «generelt ser gruppeundervisning ut til å ha en positiv effekt på psykososiale utfall som psykisk helse, mestring, relasjoner og kunnskap om egen sykdom» (Austvoll-Dahlgren mfl. 2011, 2).

Når omgivelsene rundt den utsatte blir for overveldende, som når den utsatte får stimuli gjennom lukt, berøring, lyd, smak eller syn som kan minne om hendelsen, er det ikke uvanlig at den utsatte får reaksjoner som utkopling, numming eller frystilstand. Utkopling eller

avspaltning av erfaringer, følelser og kroppslige minner som ikke har vært til å tåle, er kort fortalt «dissosiasjon» (Benum 2006, 31-33). Dette er kunnskap som ikke er allmenn, og som jeg tenker at gruppelederen ikke kan forvente at den utsatte har (Heap 2005). Mye tyder på at hvis utsatte lærer om dissosiasjon, kan informasjonen føre til at den utsatte opplever disse reaksjonene som mer *begripelige* (Antonovsky 2012). Det kan derfor tenkes at psykoedukasjon om dissosiasjon kan gi den utsatte tilgang til å forstå hvorfor hun selv dissosierer, ved å bli bevisst hvilke stimuli eller stressmomenter det er som trigger henne. Når den utsatte får en forståelse av hvorfor og hva som trigger hennes dissosiasjon, tenker jeg at det kan bli mye enklere for den utsatte å finne gode måter å håndtere de situasjonene som vanligvis vil fremkalle en dissosiasjon (Antonovsky 2012). Imidlertid tenker jeg at høy begripelighet hos den utsatte vil også legge et sterkt press mot endring, da høy begripelighet gir den utsatte behov og motivasjon for å bli bevisst ressursene sine (Antonovsky 2012).

Når den utsatte har et smalt toleransevindu ser det ut til at det blir særdeles viktig «å få hjelp til å utvikle den mentale kapasiteten for å integrere minnene, og utvikle kapasiteten til å regulere følelsene som sterke minner utløser» (Allen 2001 sitert fra Benum 2006, 22-23). Kunnskap om toleransevindu ser derfor ut til å være en viktig del av en psykoedukativ tilnærming i sosialt gruppearbeid, da dette er en modell som både skal være enkel å forstå og relatere seg til (Nordanger 2014, 50). I en traumespesifikk gruppebehandling på et lite DPS viser behandlerne til at stabilisering med fokus på trygghet, økt mental kapasitet og styrket regulering av følelser, danner grunnlaget for å integrere de traumatiske minnene (Stige, Grøtte og Utstøl 2015, 236).

5.4 Hvordan kan gruppelederen bidra i bearbeidelsesprosessen?

Når gruppen skal ta i bruk gruppens ressurser som er gruppeprosessens hovedressurs i gruppearbeidet, kan ikke gruppelederen regne med at ressursene bare blomstrer opp og at gruppen dermed går i en positiv retning uten noen form for ledelse (Heap 2005, 23, 25). Skulle for eksempel gruppemedlemmene ha vanskeligheter for å snakke om sine følelser, vil det være viktig at gruppelederen gjør gruppen oppmerksom på dette. På denne måten kan gruppen selv bli klar over hva som hindrer deres gruppeprosess (Shulman 2006, 39).

Mye tyder på at gruppens ressurser kan komme i fokus ved blant annet at gruppelederen plukker opp utsagn eller holdninger fra et gruppemedlem som tar opp et felles tema. Videre kan gruppelederen be de andre gruppemedlemmene om å si noe om det som ble fortalt og la

den som først tok opp temaet få oppmerksomhet. Dette kalles for «brobygging» eller «lenking», og kan være *åpen* som i dette eksempelet, eller *målrettet* ved at gruppelederen ber et bestemt gruppemedlem om å gi respons. Dette gjør gruppelederen når han eller hun tror at akkurat denne personen berøres spesielt av temaet som blir tatt opp (Heap 2005, 86). Mye tyder derfor på at gruppen kan bistå den utsatte i bevisstgjøringen av vedkommendes ressurser ved at gruppelederen spør de utsatte om de kjenner seg igjen i de kroppslige reaksjonene. Etter hvert som en av de utsatte begynner å dele av egne erfaringer, kan gruppelederen *lenke* denne erfaringen til resten av gruppen (Heap 2005). Her kan gruppelederen for eksempel si «Noen andre som kjenner seg igjen i det Trine forteller? Sara, du fortalte at du syntes det var vanskelig å være til stede kognitivt i gruppen, så hva gjør det med deg når du hører det Trine sier? Har dere andre noe dere ønsker å si til Trine?». På denne måten kan det tenkes at den utsatte blir mer bevisst hvilke ressurser hun sitter med. Livssituasjonen kan dermed oppleves som mer *håndterbar* (Antonovsky 2012).

I praksis opplevde jeg at gruppelederen var nokså aktiv på de to første gruppemøtene da de utsatte var svært stille. Dette tenker jeg kan være på grunn av at de utsatte syntes at det var litt skummelt å skulle sitte og fortelle om det som berørte dem mest av alt, spesielt når det er knyttet skam og skyld til det seksuelle overgrepet (Thoresen og Hjemdal 2014; Benum 2014). Jeg tenker derfor at utsatte kan ha behov for at gruppelederen har en mer aktiv rolle i begynnelsen av gruppearbeidet til gruppelederen, gjennom *lenking*, *får* gruppemedlemmene til å se at de ikke er alene om følelsene sine (Heap 2005).

Når gruppelederen informerer utsatte om hvordan kroppen vanligvis reagerer automatisk på stress og utfordringer, kan normaliseringen og forklaringen av kroppens reaksjoner gi den utsatte en større *meningsfullhet* som igjen motiverer den utsatte til å hjelpe seg selv (Benum 2014). Dette er i tråd med at *meningsfullhet* er den største motivasjonsfaktoren i OAS, og dette vil igjen gi mulighet til høyere *begripelighet* og *håndterbarhet* (Antonovsky 2012). Imidlertid tenker jeg at det er viktig at gruppelederen er klar over at et smalt toleransevindu gjør det vanskelig for den utsatte å fokusere og ta til seg ny informasjon (Nordanger 2014). Jeg tenker derfor at det er viktig at gruppelederen forklarer reaksjonene på en enkel måte til gruppen da det kan være utfordrende å måtte ta til seg mye og kompleks informasjon.

For at gruppemedlemmene skal oppleve relasjonen til gruppelederen som god og utviklingsfremmende, vil empati, anerkjennelse og væremåte spille en viktig rolle. Å være

Kandidatnummer: 542

medfølelse, bekrefte individet sine opplevelser og følelser, være rolig, vennlig, konsentrert, la individet komme til orde og vise trygghet er viktig for en god og utviklingsfremmende relasjon (Røkenes og Hanssen 2012, 180-181, 90).

6. Avslutning

I begynnelsen av arbeidet med oppgaven hadde jeg en forforståelse av at den utsatte burde først gå i individuelle samtaler. Og at vedkommende burde gjøre dette til den utsatte og sosialarbeideren sammen, ser at den utsatte er klar for sosialt gruppearbeid. Imidlertid hadde jeg også en forforståelse av at gruppesamtaler med andre utsatte var det som skulle til for at den utsatte fikk bearbeidet den traumatiske hendelsen fullt ut. Først da ville skam- og skyldfølelsen forsvinne.

Mye tyder på at sosialt gruppearbeid er et gunstig verktøy for å bistå utsatte for seksuelt overgrep, blant annet for å bidra til at skam- og skyldfølelsen mister sin funksjon og forsvinner. Imidlertid mener jeg at det fortsatt er behov for individuelle samtaler, men da kanskje heller i form av at sosialarbeideren kombinerer dette med sosialt gruppearbeid, da jeg ser at denne kombinasjonen er særdeles mye viktigere enn det jeg først hadde en forforståelse av. Spesielt når følelser og minner, som den utsatte har fortrenget, kommer litt etter litt tilbake, men hvor det ikke er tid nok i gruppemøtene til å gå inn i hver enkel opplevelse, i hvert fall i den grad den utsatte kan ha behov for. I tillegg kan den utsatte oppleve det som tryggere å ta opp temaer med sosialarbeideren i individuelle samtaler, for deretter å ta det opp i gruppen.

Sosialt arbeid er også et viktig verktøy når det gjelder muligheten til å dele erfaringer, tanker og følelser, noe som kan bidra til normalisering av de reaksjonene som de utsatte opplever. I tillegg er det mye som tyder på at en psykoedukativ tilnærming er et viktig verktøy i sosialt gruppearbeid for utsatte, når det gjelder å øke deres forberedelse av det seksuelle overgrepet. Det ser ut til at kunnskap om traume og skam, gjensidig støtte igjennom deling av erfaringer, tanker og følelser, kan gi den utsatte en større opplevelse av sammenheng.

Litteraturliste

- Allen, J.G. 2001. *Traumatic relationships and serious mental disorders*. England: Wiley.
Sitert i Anstorp, Trine, Kirsten Benum og Marianne Jakobsen (red.). 2006. *Dissosiasjon og relasjonstraumer. Integrering av det splittede jeg*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Anstorp, Trine og Kristin Benum (red.). 2014. *Traumebehandling. Komplekse traumelidelser og dissosiasjon*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Anstorp, Trine, Beate Indrebø Hovland og Elisabeth Torp (red.). 2003. *Fra skam til verdighet. Teologisk og psykologisk arbeid med vold og seksuelle overgrep*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Anstorp, Trine, Kirsten Benum og Marianne Jakobsen (red.). 2006. *Dissosiasjon og relasjonstraumer. Integrering av det splittede jeg*. Oslo: Universitetsforlaget.
- AntiTV 2016. *Jeg mot meg*. <https://tv.nrk.no/serie/jeg-mot-meg> (01.05.17).
- Antonovsky, Aron. 1988. *Unravelling the mystery of health*. London: Jossey-Bass Publishers. Sitert i Anne Inger Helmen Borge. 2010. *Resiliens, risiko og sunn utvikling*. 2.utgave. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Antonovsky, Aron. 1987/2012. *Helsens mysterium*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Axelsen Dahlsgaard, Eva. 2009. *Symptomet som ressurs. Psykiske problemer og psykoterapi*. Oslo: Pax Forlag.
- Austvoll-Dahlgren, Astrid, Astrid Merete Nøstberg, Aslak Stensbekk og Gunn Elisabeth Vist. 2011. *Effekt av gruppeundervisning i pasient- og pårørendeopplæring. En oppsummering av systematiske oversikter*. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten.
<http://www.kunnskapssenteret.no/publikasjoner/effekt-av-gruppeundervisning-i-pasient-og-parorendeopplaering> (25.04.17).
- Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet 2014-2017. *En god barndom varer livet ut. Tiltaksplan for å bekjempe vold og seksuelle overgrep mot barn og ungdom*. Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet.
https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/bld/foa/bld_overgrep_web.pdf (15.04.17).
- Benum, Kirsten. 2014. «Bearbeiding etter voldtekt». I *Traumebehandling. Komplekse traumelidelser og dissosiasjon*, red. Trine Anstorp og Kirsten Benum. Oslo: Universitetsforlaget.

- Benum, Kirsten. 2006. «Når tilknytningen blir traumatisert. En psykologisk forståelse av relasjonstraumer og dissosiasjon». I *Dissosiasjon og relasjonstraumer. Integrering av det splittede jeg*, red. Trine Anstorp, Kirsten Benum og Marianne Jakobsen. Oslo: Universitetsforlaget.
- Borge, Anne Inger Helmen. [2010. *Resiliens, risiko og sunn utvikling*. 2.utgave. Oslo: Gyldendal Akademisk.](#)
- DeCou, Christopher R, Trevor T. Cole, Kathleen C. Matthews, Shannon M. Lynch og Maria M. Wong. 2016. «Assault-Related Shame Mediates the Association Between Negative Social Reactions to Disclosure of Sexual Assault and Psychological Distress». I *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* (2017), Vol.9, No 2, 166-172. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000186>.
- Farstad, Marie. 2016. *Skam. Eksistens, relasjon og profesjon*. Oslo: Cappelen Damm AS.
- Fellesorganisasjonen. 2015. *Yrkesetiske grunnlagsdokument for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsvitere*.
https://www.fo.no/getfile.php/1320310/01%20Om%20FO/Hefter%20og%20publikasjoner/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument_2015.pdf (20.03.17).
- Fisher, Janina. 2014. «Behandling av oppsplittet personlighet etter kronisk traumatisering». I *Traumebehandling. Komplekse traumelidelser og dissosiasjon*, red. Trine Anstorp og Kirsten Benum. Oslo: Universitetsforlaget.
- Follesø, Gry Stålsett. 2003. «Skam og skyld». I *Fra skam til verdighet*, red. Trine Anstorp, Beate Hovland og Elisabeth Torp. 2003.
- Heap, Ken. 2005. *Gruppemetode for sosial- og helsearbeidere*. 5. utgave. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Hjemdal, Ole Kristian, Hanne Sogn og Line Schau. 2012. *Vold, negative livshendelser og vold. En gjennomgang av data fra to regionale undersøkelser*. Nasjonalt kunnskapssenter mot vold og traumatisk stress.
<https://www.nkvts.no/content/uploads/2015/08/vold-negative-livshendelser-og-helse.pdf> (04.04.17).
- Holt, Tonje, Lisa Grovasli Nilsen, Linda Holen Moen og Ingunn Rangul Askeland. 2016:6. *Behandlingstilbud til barn som er utsatt for og som utøver vold og seksuelle overgrep*. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.
https://www.nkvts.no/content/uploads/2016/06/Rapport_6_2016_Nett.pdf (29.03.17).

- Kleppe, Lisa Cecilie. 2015. «Kunnskap i sosialt arbeid». I *Sosialt arbeid. En grunnbok*, red. Ingunn T. Ellingsen, Irene Levin, Berit Berg og Lise Cecilie Kleppe. Oslo: Universitetsforlaget.
- Kringlen, Einar. 2002. «Seksuelle overgrep, gjenvunnet hukommelse og multipl personlighetsforstyrrelse». I *Den norske legeforening*, nr. 2. 202-208.
<http://tidsskriftet.no/2002/01/kronikk/seksuelle-overgrep-gjenvunnet-hukommelse-og-multipl-personlighetsforstyrrelse> (09.05.17).
- Kristiansen, Anne Rønning. 2017. *Folkehelse blir sentralt for fremtidens elever*. NAPHA – Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helse.
https://www.napha.no/isaksen_folkehelse_fag/ (01.05.17).
- Kruse, Anna Emilie, John-Filip Strandmoen og Kristin Skjørten. 2013. *Menn som har begått voldtekt. En kunnskapsstatus*. Oslo: Nasjonalt kunnskapscenter om vold og traumatisk stress.
<https://www.nkvts.no/content/uploads/2015/08/menn-som-har-begaatt-voldtekt1.pdf> (27.03.17).
- Kvalheim, Grete. 2011. *Hjelp meg! En bok om voldtekt*. Stavanger: Hertervig forlag.
- Levin, Irene. 2004. *Hva er sosialt arbeid?* Oslo: Universitetsforlaget.
- Lov av 20 mai 2005 nr 28 Lov om straff (straffeloven).
- Myhre, Mia, Siri Thoresen og Ole Kristian Hjemdal. 2015. *Vold og voldtekt i oppveksten: En nasjonal intervjuundersøkelse av 16- og 17 åringer*. Oslo: Nasjonalt kunnskapscenter om vold og traumatisk stress.
https://www.nkvts.no/content/uploads/2015/08/vold_voldtekt_i_oppveksten1.pdf (03.04.17).
- Nordanger, Dag Øystein. 2014. «Nevrobiologi som veiviser for traumearbeid». I *Traumebehandling. Komplekse traumelidelser og dissosiasjon*, red. Trine Anstorp og Kirsten Benum. Oslo: Universitetsforlaget.
- NOU 2008:4. *Fra ord til handling – Bekjempelse av voldtekt krever handling*. Justis- og Politidepartementet.
<https://www.regjeringen.no/contentassets/90a33836d7b943cf8f1edd4408ba7522/nou/pdfs/nou200820080004000dddpdfs.pdf> (03.04.17).
- Novemberfilm 2016. *Stolt av deg*. <https://www.vgtv.no/#!/video/128109/stolt-av-deg> (01.05.17).

- Representantforslag 8:46 S. 2012-2013. Representantforslag fra stortingsrepresentantene Trine Skei Grande og Borghild Tenden om lavterskeltilbud innen psykisk helse i kommunene. Oslo: Stortinget
- Ruud, Anne Kirsti. 2011. *Hvorfor spurte ingen meg?* Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Røkenes, Odd Harald og Per-Halvard Hanssen. 2012. *Bære eller bryte. Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker*. 3. utgave. Bergen: Fagbokforlaget.
- Thoresen, Siri og Mia Cathrine Hauge. 2016. «Tiden leger ikke alle sår. Vold og traumer i et livsløpsperspektiv». I *Barn, vold og traumer. Møter med unge i utsatte livssituasjoner*. Carolina Øverlien, Mona-Iren Hauge og Jon-Håkon Schultz (red). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Thoresen, Siri og Ole Kristian Hjemdal. 2014. *Vold og voldtekt i Norge. En nasjonal forekomststudie av vold i et livsløpsperspektiv*. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.
https://www.nkvts.no/content/uploads/2015/11/vold_og_voldtekt_i_norge.pdf
(26.03.17).
- Vidal, Maria Elena og Jenny Petrak. 2007. «Shame and adult sexual assault: a study with a group of female survivors recruited from an East London population.» I *Sexual and Relationship Therapy* 22:2, 159-171, DOI: 10.1080/14681990600784143.
- Pape, Hilde og Kari Stefansen. 2004. *Den skjulte volden? En undersøkelse av Oslobefolkningens utsatthet for trusler, vold og seksuelle overgrep*. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.
<https://www.nkvts.no/content/uploads/2015/08/skjultevolden2.pdf>
(04.04.17).
- Prachett, Laura C. og Rachel Yehuda. 2011. «Foundations of posttraumatic stress disorder. Does early life trauma lead to adult posttraumatic stress disorder?» *Development and psychopathology* nr 23, s 477-491. US: Cambridge University press.
- Shulman, Lawrence. 2006. *Kunsten å hjelpe mennesker i samhandling med systemer*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Sloane, R.Bruce. 1975. *Psychotherapy versus behavior therapy*. Cambridge: Harvard University Press.
- Stige, Signe Hjelen, Vibeke Mathisen Grøtte og Kjersti Utstøl. 2015. «Individualbehandleres erfaringer med traumespesifikk gruppebehandling på et mindre DPS.» *Tidsskrift for psykisk helsearbeid* 3: 229-238.

Kandidatnummer: 542

Støren, Torunn og Ragnhild Utgarden. 2014. «Stabiliseringsarbeid i gruppe. Erfaringer fra Modum Bads traumepoliklinikk i Oslo». I *Traumebehandling. Komplekse traumelidelser og dissosiasjon*, red. Trine Anstorp og Kirsten Benum. Oslo: Universitetsforlaget.